

¹Wyższa Szkoła Ekonomii Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach
School of Economics, Law and Medical Sciences in Kielce

²Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
The Jan Kochanowski University in Kielce
Department of Medical and Health Sciences

³Uzdrowisko Busko Zdrój S.A
The Health Resort Busko-Zdrój Co

GRZEGORZ GAŁUSZKA¹, RENATA GAŁUSZKA²,
AGNIESZKA MEDALION¹, MATEUSZ BORECKI¹,
WOJCIECH LEGAWIEC³

***Wpływ farmaceutyków na potencję
i aktywność seksualną człowieka***

Effect of pharmaceuticals on potentials and sexual activity of man

Słowa kluczowe: potencja, farmaceutyki, aktywność seksualna

Key words: potentials, pharmaceuticals, sexual activity

Problemy z potencją są jednym z coraz częstszych, współczesnych zaburzeń. Epidemiologia wskazuje, że około 30% populacji boryka się z tą dolegliwością. Ponadto ma ona znaczący wpływ na relację partnerskie, trwałość i harmonię w związku, a także na samoocenę i samopoczucie.

Problemy z potencją występują u mężczyzn jak i u kobiet, pomimo, że jest ona raczej zarezerwowana do określenia męskiej sprawności seksualnej. Są to jednak zaburzenia nieprzyjemne dla obu płci. Osłabienie potencji pojawia się u coraz młodszych osób, głównie dotyczy to mężczyzn. Przedstawione w mediach wyobrażenia męskości sprawiają, że w razie problemów z potencją panowie próbując ukryć dolegliwość coraz częściej uciekając z sypialni. Głównym powodem tego są czynniki takie jak: stres, przepracowanie, siedzący tryb życia, nadużywanie alkoholu i innych używek a zwłaszcza niezdrowa dieta, która powoduje braki w witaminach i mikroelementach znajdujące się w naszym organizmie. Tego typu problemy powodują, że potencja jest jedynie zaburzona. Jednak są schorzenia znaczne poważniejsze, które należy wyleczyć, aby odzyskać sprawność seksualną, a należą do nich: choroby serca i układu krążenia, zaburzenia hormonalne cukrzyca, otyłość[1].

Osoby dotknięte tym problemem coraz częściej szukają pomocy zażywając preparaty dostępne bez recepty. Są to suplementy i leki zawierające najczęściej zioła, witaminy i mikroelementy, które oprócz wzmocnienia organizmu i poprawy samopoczucia mają za zadanie usprawnić napływ krwi do narządów płciowych, co ma znaczne poprawić erekcję.² Ponadto działają pobudzająco oraz ogólnie wzmacniająco i choć nie zawierają w sobie hormonów to mogą wpływać na ich poziom.

Oprócz preparatów pochodzenia naturalnego dostępne są leki z przepisu lekarza. Zawierają one między innymi substancje chemiczne, które działają na układ krążenia, podwyższając drożność naczyń. Skutkuje to tym, że podczas naturalnego podniecenia do członka napływa odpowiednio duża ilość krwi powodując erekcję. Bardzo istotną rzeczą, jest fakt, że leki te nie zwiększają ochoty na seks. Intensywność popędu seksualnego pozostaje bez zmian[2].

Seksualność, chociaż dotycząca każdego człowieka, jest dla wielu niezrozumiała, tajemnicza, postrzegana raz właściwie, tak jak wszystkie inne sfery istnienia, innym razem niewłaściwie oceniana, nadmiernie restrykcyjnie albo zbyt liberalnie. Od kilkunastu lat można zaobserwować też wzrost hedonistycznego nastawienia względem tej płaszczyzny życia. Takie zróżnicowane odniesienie co do seksualności człowieka w wielu przypadkach jest związane z nieznaną znaczenia pojęcia związanego z tą sferą istnienia. Słownictwo powiązane ze sferą seksualną jest ubogie, nierzadko zabarwione określeniami niewłaściwymi, wulgarnymi i dwuznacznymi, w konsekwencji uniemożliwiającymi wyrażanie we właściwy sposób myśli w tym zakresie.⁴ Równocześnie w literaturze oraz pracach naukowych, omawiających omawiane zagadnienia, można się spotkać z odmiennym ujmowaniem najważniejszych określeń dotyczących seksualności.

Słowo seks oznacza ogólnie „ogół spraw powiązanych z życiem płciowym”⁵, a zatem z życiem seksualnym⁶. Sexus z łaciny znaczy płeć, a sexualis - płciowy. Wszystkie odmiany tworzone od wyjściowego pojęcia seks określają ścisły jego związek z płciowością. Seksualizm oznacza „zagadnienia seksualne” bądź „zainteresowanie sprawami płci”. Seksualny - „odnoszących się do płci, powiązany z życiem płciowym, płciowy” [3].

Seksuologia jest „nauką o życiu płciowym człowieka oraz o zaburzeniach czynności płciowych”, zaś Z. Lew-Starowicz określa specyfikę tej dziedziny nauki o wiele szerzej. Podaje on, iż nauka ta interesuje się „seksualnością człowieka od biologicznej, psychologicznej, kulturowej, społecznej strony. Jej celem praktycznym jest promocja zdrowia seksualnego, diagnoza oraz leczenie zaburzeń seksualnych, sądowe orzecznictwo w sprawach karnych” [3].

Płeć stanowi „zespół cech różniących w zakresie gatunku organizmy żeńskie, które wytwarzają komórki jajowe, oraz organizmy męskie, które wytwarzają plemniki” [4].

Seksualność to podstawowy element bycia człowieka poprzez całe życie, obejmujący seks, płciową identyfikację oraz rolę, orientację seksualną, pożądanie, erotyzm, intymność oraz reprodukcję. Seksualność doświadczana i wyrażana jest w myślach, fantazjach, przekonaniach, przeżyciach, zachowaniach, wartościach, rolach oraz związkach. Seksualność powstaje wskutek interakcji czynników psychologicz-

nych, społecznych, biologicznych, prawnych, historycznych, religijnych i duchowych.”[2].

Seksualność człowieka podzielić można na dwie cechy: stałość oraz zmienność. Stałość oznacza, iż seksualność stanowi atrybut człowieka niezależnie od jego rasy, wieku, pozycji społecznej. Zmienność oznacza zaś, iż podlega ona zmianom w całym cyklu życia ludzkiego. Stąd w rozwoju seksualności wyróżnia się najczęściej trzy etapy: dzieciństwo, dorastanie oraz dorosłość. Każdy z nich charakteryzuje się różnym czasem trwania, zawartością i intensywnością.[5]

Wspominając o postawach odnośnie seksualności, przyjęto też określenie: postawy względem płciowości człowieka.

Seksualność człowieka, w rozumieniu prawidłowym, obejmuje bowiem znaczny aspekt jego życia nie tylko w fizycznej sferze, jak określa to część autorów, ale także w sferach psychicznej, duchowej oraz społecznej.[2]

W rozwoju seksuologii oraz nauk pokrewnych, także zajmujących się zagadnieniami płciowymi, stworzono kilka koncepcji seksualności:

- wąską- traktującą ją jako źródło napięć oraz rozkosznych odprężeń,
- szerszą-uznającą (poza odprężeniami napięć seksualnych) w seksualności źródło satysfakcji wynikającej z zaspokojenia pozostałych potrzeb psychicznych, na przykład potrzeby dominacji,
- najszersza - obejmująca seksualność w zakresie redukcji napięć seksualnych, zaspokajania pozaseksualnych potrzeb oraz budowania więzi z innym człowiekiem. Te koncepcje kolejno odpowiadają podejściu do seksualności: biologicznemu, psychologicznemu oraz psychospołecznemu”.

Seksualność jest określana w słownikach oraz encyklopediach jako „naturalna wrodzona potrzeba oraz funkcja organizmu ludzkiego, tak jak oddychanie, procesy trawienia oraz inne”. Jednocześnie także K. Imieliński podkreśla, iż jest ona „czymś więcej aniżeli uwarunkowaną funkcją biologicznie, obejmuje ona bowiem też wszelkie sposoby przeżywania i zachowania związane z popędem seksualnym, wynikające z faktu życia w społeczeństwie”. Dalej ten autor dodaje, iż nie należy opisywać oraz wyjaśniać seksualności jedynie w aspekcie biologicznym, ponieważ ta sfera życia człowieka nie może być rozważana w oderwaniu od kultury, systemu norm oraz zasad społecznych i potrzeb psychicznych.[7]

POTENCJA SEKSUALNA U KOBIET I MĘŻCZYZN

Potencja seksualna ma dwa znaczenia. Jedno z nich definiuje ją jako zdolność organizmu do częstości reakcji seksualnych, mierzonych w jednostce czasu. Drugie znaczenie potencji mierzone jest w kategoriach sprawnościowych, jako zdolność do wykonania określonych funkcji. Oznacza to „zdolność do rozpoczęcia, utrzymania i doprowadzenia do końca satysfakcjonującego stosunku płciowego”.[6]

Potencja człowieka ulega zmianie wraz z wiekiem. Najwyższy jej poziom występuje w kilka lat po osiągnięciu dojrzałości płciowej mniej więcej pomiędzy 20 a 30 rokiem życia. Panowie w średnim wieku mogą mieć mniej regularne erekcje, co jest normalne. U osób po 65 rż. notuje się obniżony poziom potencji, co jest związane ze spadkiem stężenia androgenów w organizmie. Poziom potencji znacząco wpływa na częstość podejmowania aktywności seksualnej, im libido jest wyższe, to ma się tym częściej ochotę na seks. Poważny wpływ na potencję ma wydolność serca, gdyż wpływa ona na siłę erekcji i ogólną jakość współżycia płciowego. Trening fizyczny w dowolnej formie pozwala na uzyskanie lepszego ukrwienia narządów płciowych, co jest szczególnie istotne dla udanego życia erotycznego, gdyż rośnie wskutek tego ich wrażliwość na bodźce. Fizyczne ćwiczenia pozwalają też rozładować stres, który nie tylko może wywoływać choroby serca, ale także zaburzać erekcję.[8]

Potencja w dużej mierze zależy także od samopoczucia oraz samooceny. Osoby zmagające się z depresją częściej odczuwają zaburzenia funkcji seksualnych. Także złe postrzeganie siebie blokować może występowanie erekcji, a zatem powodować niemożność podjęcia współżycia. Poczucie bezpieczeństwa i akceptacji ze strony partnera są czynnikami, jakie działają korzystnie na popęd seksualny oraz jakość życia, są też ważnymi elementami udanego oraz trwałego związku.

Popęd seksualny kobiety oraz zdolność do współżycia ulega zmianom razem z wiekiem. Libido osiąga najwyższy poziom w wieku rozrodczym, tj. około 12 roku życia, gdy pojawia się pierwsza miesiączka. Poprzez aktywność jajników rośnie poziom estrogenów, co skutkuje zwiększonym zainteresowaniem seksem. Kobiety charakteryzujące się wysokim libido chętnie współżyją oraz zwykle czerpią dużą przyjemność ze swojego życia erotycznego, i dzieje się tak wskutek wydzielania dużych ilości endorfin, nazywanych hormonami szczęścia.[8]

Potencja kobiet spada przy zbliżaniu się do okresu menopauzy, kiedy to nad estrogenami zaczyna dominować progesteron. Jego niskie stężenie wywołuje zmiany zanikowe oraz krążeniowe, jakie stanowią przyczynę osłabienia wrażliwości na bodźce oraz bolesność. Redukują one podniecenie seksualne oraz prowadzą do zaburzeń orgazmu. Nazbyt niski poziom tych hormonów wywołuje też niewystarczające nawilżenie pochwy, co skutkować może tym, iż stosunek staje się nieprzyjemny, oraz nawet bolesny. Panie, które w czasie współżycia odczuwały dyskomfort mogą nie być chętne do ponownych kontaktów płciowych.

Także młode kobiety mogą mieć wahania libido, odnosi się to przede wszystkim do osób przyjmujących środki antykoncepcyjne, prowadzących siedzący tryb życia, przepracowanych lub palących. Zmęczenie oraz niewłaściwa dieta stanowią przyczynę niedoboru składników pokarmowych, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, regulujących także aktywność seksualną.[8]

U mężczyzn potencja objawia się poprzez zdolność do podejmowania współżycia płciowego, dla zapewnienia czerpania przyjemności z seksu.⁷⁰ Androgeny są konieczne dla właściwego przebiegu procesu stymulowania oraz utrzymywania czynności seksualnych u mężczyzny.[9]

U mężczyzn potencja także ulega zmianom razem z wiekiem, na co mają wpływ zmiany hormonalne we krwi, oraz pojawiająca się w średnim wieku skłonność do

przerostu prostaty (gruczołu krokowego). Samoistne obniżenie stężenia testosteronu względem normalnych wartości skutkuje spadkiem zainteresowań seksualnych. Tego rodzaju objawy wywołane poprzez andropauzę prowadzić mogą do pogorszenia relacji społecznych, lecz także prowadzić do depresji oraz chorób somatycznych (np. cukrzycy lub nadciśnienia), które mogą pogorszyć z kolei funkcje seksualne zarówno w zakresie popędu seksualnego, jak i samego współżycia.[10]

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA OSŁABIECIE POTENCJI

Blisko 85% wszystkich zaburzeń erekcji ma swój związek z fizycznymi (organicznymi) uwarunkowaniami, zaś aspekty psychologiczne odnoszą się do 10% przypadków. Jednakże w wielu sytuacjach w grę wchodzi obydwa te czynniki. Pozostałe 5% to przypadki, gdzie nie można określić źródła nieprawidłowości.[11]

Do fizycznych czynników zaliczamy:

Cukrzycę - ta przewlekła choroba metaboliczna wywołuje wielobjawowe zaburzenia seksualne. U mężczyzn cukrzyca skutkuje przede wszystkim rozwojem impotencji naczyniopochodnej i typu neuropatii autonomicznej. Powodować ona może też uszkodzenie nerwów erekcyjnych i uszkodzenia naczyń krwionośnych, które dostarczają krew do prącia. Blisko 75% chorych na cukrzycę mężczyzn zmaga się z zaburzeniami erekcji. Cukrzyca może prowadzić ponadto do rozwoju innych zaburzeń seksualnych, takich jak upośledzenie czucia członka oraz zmięknienie jego trzonu, utrata libido, zaburzenia wytrysku (wynikające z neuropatii) lub spermatogenezy. Przy istniejących zaburzeniach w gospodarce węglowodanowej konieczne jest podjęcie określonych kroków profilaktycznych oraz terapeutycznych.[11]

Choroby serca oraz układu krążenia - Niedoczynność mięśnia sercowego, miażdżycy, podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu są najważniejszymi czynnikami sprzyjającymi zaburzeniom wzwodu. Przyczyny zaburzeń funkcji seksualnych przy chorobach układu krążenia zwykle są złożone oraz nakładają się na siebie (czynniki naczyniopochodne, psychogenne). Pełny wzwód wymaga dobrego dopływu krwi do prącia. Niedrożność pewnych naczyń krwionośnych, wynikająca z nasilonych zmian miażdżycowych prowadzić może do impotencji. Choroba naczyniowa to najczęstsza fizyczna przyczyna zaburzeń erekcji[11]

Zaburzenia hormonalne – Właściwa potencja zależy także od odpowiedniego funkcjonowania układu hormonalnego. Podstawowe znaczenie ma w tym aspekcie produkcja testosteronu. Ten najważniejszy męski hormon wpływa na podwyższone libido przez uwrażliwienie ośrodków seksualnych obecnych w układzie nerwowym, warunkuje właściwą pobudliwość stref erogennych i oddziałuje na ogólną aktywność seksualną. Testosteron wpływa na męskie zachowania seksualne na różnorodne sposoby: jako hormon, prohormon, neuroprzekaznik i czynnik hamujący działanie estrogenów. Jego pole działania obejmuje przodo-

mózgowie, podwzgórze i rdzeń kręgowy. Jak pokazują badania, im wyższe jest stężenie testosteronu we krwi, tym więcej jest udanych kontaktów seksualnych. Niedostatek testosteronu (hipogonadyzm) może stanowić przyczynę impotencji hormonalnej, którą jednocześnie najskuteczniej można leczyć. Substytucyjne leczenie testosteronem jest proste, skuteczne oraz bezpieczne. Hormon bądź jego pochodne podawany jest domięśniowo, aby zapewnić jego stały poziom, potrzebny do utrzymania libido. Wpływanie na gospodarkę hormonalną organizmu musi jednak być poprzedzone specjalistycznymi badaniami lekarskimi, służącymi dopasowaniu właściwej dawki hormonu do jego obecnego poziomu w organizmie i ujawnienie ewentualnych przeciwwskazań. Nazbyt wysoka dawka preparatu może zahamować wydzielanie testosteronu poprzez organizm, wywoływać zaburzenia w spermatogenezie, skutkować zanikiem jąder oraz zwyrodnieniami w kanalikach nasiennych. Ponadto nadmiar testosteronu w organizmie sprzyja ginekomastii, niepłodności, powstawaniu długich i bolesnych wzdrowów, zmianom skórny, obrzękom, łysieniu, chorobom serca oraz naczyń krwionośnych. Przy doborze dawek testosteronu konieczne jest zachowanie szczególnej ostrożności u osób z nadciśnieniem, niewydolnością serca, chorobami wątroby, nerek, przerostem gruczołu krokowego, migreną lub padaczką.[11]

Choroby neurologiczne - Urazy rdzenia kręgowego prowadzą w większości przypadków do zaburzeń wzdrowu. Każde bowiem przerwanie przywspółczulnego układu nerwowego zaburza zdolność do erekcji. Zależnie od typu oraz lokalizacji urazu impotencja dotyka 8-100% ogółu pacjentów, zaburzenia wytrysku od 80 do 97%. Przyczynami impotencji o charakterze neurogennym także mogą być inne schorzenia jak: cukrzyca, zatrucie metalami ciężkimi, guzy rdzenia kręgowego, alkoholizm, stwardnienie rozsiane lub niektóre zabiegi chirurgiczne. Seksualna rehabilitacja osób przy tej kategorii zaburzeń obecnie rozwija się bardzo dynamicznie w wielu krajach.

Uzależnienia - Uzależnienia od alkoholu, narkotyków oraz nikotyny także są bardzo często spotykanymi przyczynami zaburzeń seksualnych. Rozważając ich wieloletni przebieg (nierzadko od młodego wieku) - ryzyko zachorowalności, głównie mężczyzn, jest ogromne [11].

Alkohol – Jak pokazują wyniki wielu badań naukowych, impotencja, obniżenie bądź zanik libido, a także zaburzenia wytrysku występują u 50-85% mężczyzn uzależnionych od alkoholu. Alkohol wpływa na inicjację i rozwijanie zaburzeń seksualnych w bardzo złożony sposób, ingerując w układ naczyniowy, hormonalny, nerwowy, wywołując zmiany zanikowe w jądrach, przyspieszenie procesu starzenia się, a także zaburzając kontakty społeczne z potencjalnymi partnerami seksualnymi [11].

Narkotyki - W przypadku uzależnień narkotykowych, zaburzenia seksualne dotyczą około 90% osób uzależnionych. Stwierdza się najczęściej w takich przypadkach spadek stężenia testosteronu, niewłaściwy metabolizm estrogenów, prolaktyny, serotoniny, dopaminy, zaburzenia psychogenne, neurogenne, partnerskie.

Nikotyna - Wypalanie dziennie paczki papierosów przez okres 25 lat prowadzi do impotencji u 75% palaczy. Nikotyna wywołuje zmiany naczyniowe w obszarze genitalnym, zaburzenie ośrodków seksualnych znajdujących się w rdzeniu kręgowym, choroby układu krążenia, zaburzenia hormonalne, przyspieszone starzenie. Szereg spostrzeżeń powiązanych z badaniami toksyczności tytoniowego dymu zwraca uwagę na to, iż zawarte w nim szkodliwe dla zdrowia składniki wywołują także zmiany w męskich komórkach rozrodczych. Może dochodzić u palaczy do zmniejszenia objętości nasienia, liczby plemników, upośledzenia ich ruchliwości, spadku gęstości oraz objawienia się zmian morfologicznych. Ponadto DNA komórek rozrodczych ulegać może mutacji.

Problem wpływu uzależnień na seksualną reaktywność jest dość często bagatelizowany, ponieważ wiele używek branych w ograniczonych dawkach z początku może oddziaływać korzystnie na poprawę libido (amfetamina, marihuana, kokaina, alkohol). Z danych wynika jednak, iż wszystkie te środki prowadzą z biegiem czasu do impotencji oraz utrwalania rozmaitych zaburzeń seksualnych [11].

Leki - Obecnie wiele wydawanych na receptę leków, a także tych sprzedawanych bez recepty wywierać może niepożądany wpływ na seksualną reaktywność. Środki farmakologiczne powodować mogą zaburzenia libido, erekcji, orgazmu oraz być przyczyną odczuwania bólu przy wytrysku. Silnie negatywny wpływ na erekcje członka wywierają następujące leki:

- psychotropowe
- przeciwnadciśnieniowe
- uzależniające
- antyparkinsonowe, przeciwnowotworowe i diuretyczne
- steroidowe leki dopingujące

Nieuzasadnione stosowanie sterydów anabolicznych (doping) prowadzić może do rozwoju zaburzeń seksualnych, głównie impotencji. Większość steroidowych leków podnosi drastycznie poziom testosteronu we krwi, co blokuje mechanizm "podwzgórze-przysadka-gonady (jądra)", przez co ostatecznie spada naturalna produkcja testosteronu poprzez jądra. Jednocześnie, stosowanie tego typu środków może powodować uszkodzenia wątroby, metabolizującej testosteron. W efekcie uszkodzeń komórek wątroby wzrastać może stosunek estrogenów do testosteronu, co dodatkowo pogłębia występujące zaburzenia seksualne.

Leki sterydowe silnie wpływają także na powstawanie zmian patologicznych w naczyniach krwionośnych. U wielu części młodych stosujących doping ludzi stwierdza się nadciśnienie, a także wyraźnie pogorszony obraz krwi: nadmierny poziom cukru, triglicerydów oraz cholesterolu. Te zmiany utrwalają impotencję o charakterze naczyniowym.

Leki sterydowe mogą też pośredniczyć w rozwoju oraz utrwalaniu impotencji na tle psychogennym. U wielu osób nadużywających sterydy wskutek blokowania naturalnej produkcji testosteronu występuje także zanik jąder. W efekcie, stwierdza

się w badanym nasieniu najczęściej całkowity brak plemników - azoospermie, bądź wyraźne zmniejszenie ich liczby. Testosteron oraz jego pochodne mogą też przyczyniać się w znaczący sposób do zwyrodnieniowych zmian w kanalikach nasennych, skutkując obniżeniem zdolności plemnikotwórczych i niebezpiecznych zmian nowotworowych jąder, które znacznie zaburzają proces spermatogenezy.[11]

CZYNNIKI PSYCHOGENNE

W znacznym odsetku przypadków zaburzeń erekcji u mężczyzn wykluczyć można tło organiczne (zmiany naczyniowe, zaburzenia hormonalne) co umożliwia diagnozowanie rozwoju impotencji o charakterze psychogenym. Przyczynami zaburzeń wzwodu mogą być:

- depresja
- stany nadmiernego stresu oraz niepokoju
- lęk przed niepowodzeniem seksualnego kontaktu
- problemy w związku (także nie seksualne, np. problemy rodzinne, finansowe)

Czynniki psychogenne mogą wyzwać, przyspieszać oraz podtrzymywać zaburzenia wzwodu. Inaczej niż w impotencji o charakterze naczyniowym bądź hormonalnym, gdzie zaburzenia zazwyczaj ujawniają się stopniowo, w przypadku impotencji psychogennej brak wzwodu zachodzi zazwyczaj nagle, nieprzewidywalnie bądź w ściśle określonych przypadkach. Problemy z erekcją mogą mieć tło psychogenne, jeśli:

- istnieje trudność z uzyskaniem wzwodu, lecz samoistne erekcje nocne oraz poranne przebiegają bez problemów
- wzwód nie występuje wyłącznie w określonych sytuacjach, np. przy kontakcie z nową partnerką
- wzwód pojawia się wyłącznie pod wpływem działania narkotyków bądź alkoholu.
- wzwód występuje, lecz dość szybko zanika
- pełen wzwód pojawia w czasie masturbacji, natomiast jest go trudno go uzyskać podczas normalnego stosunku seksualnego [11].

SKŁAD LEKÓW I PREPARATÓW NA POTENCJI

Witaminy i minerały

Witaminy to substancje organiczne, które uczestniczą we wszystkich podstawowych czynnościach organizmu, ułatwiając mu tym samym prawidłowe funkcjonowanie. Organizm nie jest w stanie sam ich wytwarzać ani syntetyzować, dlatego niezbędne jest aby były dostarczane w pożywieniu lub w postaci suplementów tzn. preparatów farmaceutycznych. Każdy proces fizjologiczny wymaga obecności tych składników. Bez nich organizm nie mógłby trawić innych składników pożywienia oraz tworzyć nowych komórek. Ilość witamin niezbędna do prawidłowego funkcjo-

nowania organizmu jest niewielka, ale nawet nieznaczny brak którejs z nich może prowadzić do wielu zaburzeń. Między innymi składniki pokarmowe, takie jak białko, węglowodany i tłuszcze, nie mogłyby być trawione i zamieniane na energię bez ich udziału.[12]

Składniki mineralne to substancje pochodzenia naturalnego, również niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Niektóre z nich np. wapń czy fosfor, są głównymi składnikami kości, zębów, krwinek czy tkanki miękkiej. Umożliwiają także równowagę płynów komórkowych, prawidłowe funkcjonowanie zdrowych komórek oraz normalną pracę mięśni. Składniki mineralne takie jak wapń, fosfor, magnez, sód, potas i chlor, są organizmowi potrzebne w ilościach od kilkuset miligramów do jednego grama dziennie. Są to makroelementy. Natomiast mikroelementy takie jak: żelazo, cynk, jod, miedź, mangan, fluor, chrom, selen są potrzebne dla organizmu w niewielkich ilościach.[12]

Do preparatów, które w naturalny sposób mają wzmocnić organizm poprzez uzupełnienie witamin i minerałów należą: Androvit Plus, MenMag, Braveran.

Najważniejsze witaminy i minerały:

Witaminy z grupy B

Witaminy należące do grupy B pełnią wiele funkcji w organizmie człowieka. Stanowią one między innymi podstawę prawidłowego funkcjonowania układu płciowego człowieka. Wpływają na stan i kondycję naczyń krwionośnych, rozszerzają je, ułatwiają przepływ krwi przez cały organizm, także przez męskie i żeńskie narządy płciowe człowieka. Są niezbędne dla prawidłowego działania układu płciowego[14].

Witamina C (kwas askorbinowy)

Kwas askorbinowy, potocznie nazywany witaminą C zaliczany jest do witamin antyoksydacyjnych, czyli zwalczających i chroniących organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, które mają negatywny wpływ na jakość nasienia uszkadzając materiał genetyczny w plemnikach oraz mogą być przyczyną poronień u kobiet. Ponadto wspomaga naszą odporność i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Jej brak może powodować: szybkie męczenie się, brak łaknienia, bóle stawowo-mięśniowe, zaczerwienienia i krwawienia z dziąseł, niedokrwistość oraz osłabienie odporności. Dienne zapotrzebowanie u dorosłego człowieka wynosi około 60mg, jednak osoby palące papierosy potrzebują jej nawet do 200mg, ponieważ każdy wypalany papieros niszczy od 25 do 100mg tej witaminy [13].

Naturalne źródła witaminy: papryka czerwona, owoce cytrusowe, ananas, czarne i czerwone porzeczki, truskawki, szparagi, brukselka, arbuz, papaja, żurawina, brokuły kalafior, kapusta włoska, pomidory, jagody, kalarepa.

Witamina E (Tokoferol)

Witamina E jest niezwykle skutecznym przeciwutleniaczem ludzkiego organizmu. Najwyższy poziom skuteczności walki z wolnymi rodnikami a także nadtlakami lipidowymi osiąga przy współpracy z witaminą C i beta – karotenem, dzięki

czemu zapobiega występowaniu chorób degeneracyjnych: miażdżycy, choroby nowotworowej, oraz procesom starzenia się komórek. Hamuje hemolizę krwinek czerwonych, wraz z selenem zapobiega stłuszczeniu wątroby, wpływa na czynność gruczołów wewnętrznego wydzielania, uczestniczy w procesach rozrodczych- przeciwdziała bezpłodności. Ma największy wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu płciowego. Zwiększa płodność, jak również popęd seksualny u obu płci oraz potencję u mężczyzn. Uczestniczy w produkcji prostaglandyn, wywołujących skurcz macicy w czasie stosunku płciowego. Jego niedobór wywołuje zmiany zwyrodnieniowe w przednim płacie przysadki mózgowej, zmniejszenia wydzielanie hormonów gonadotropowych, co jest przyczyną zwyrodnienia plemników u mężczyzn, u kobiet zaś zaburzenia w czasie ciąży, obumieranie płodu, poronienia.[13]

Naturalne źródła witaminy E: całe ziarna, kielki pszenicy, migdały, orzechy, awokado, oleje roślinne zwłaszcza słonecznikowy, warzywa liściaste (zielona pietruszka, szpinak, sałata), mleku i jego przetworach, masło, żółtka jaj.

Witamina A (Retinoidy) i Beta Karoten (Prowitamina A)

Witamina A i beta- karoten odgrywają porównywalną rolę w organizmie człowieka. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku (szczególnie nocnego widzenia), skóry, wzrostu kości, właściwego funkcjonowania układu rozrodczego kobiet i mężczyzn. Są składnikami niezbędnymi do syntezy wszystkich hormonów płciowych. Zapobiegają szkodliwemu działaniu estrogenów u kobiet, gdyż bardzo wysoki poziom tego hormonu we krwi zmniejsza u pań popęd płciowy. Naturalne źródła witaminy A i beta-karotenu: rybi tłuszcz, pełnotłuste mleko, masło, śmietana, sery, żółtka jaj, warzywa i owoce o żółtym, pomarańczowym i zielonym zabarwieniu.[12,13]

Cynk

Cynk jest składnikiem mineralnym, który w dużym stężeniu występuje w gruczole krokowym. Produkty bogate w cynk powinny być podstawą diety, ponieważ jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania męskiego układu płciowego. Pobudza on syntezę testosteronu, który poprawia zdolność do erekcji i wytrysku. Niedobór tego składnika mineralnego prowadzi do spadku liczby plemników, co jest jedną z głównych przyczyn bezpłodności u mężczyzn.

Naturalne źródła cynku: ryby i owoce morza, mięso, mleko i jego przetwory, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, jaja, warzywa i owoce.[12]

Selen

Selen jest ważnym mikroelementem, który wzmacnia układ odpornościowy, chroni serce i układ krążenia przed zmianami chorobowymi. U mężczyzn występuje zwiększone zapotrzebowanie na selen, gdyż jego połowa zasobów znajduje się w jądrach, częściach przewodów nasiennych przyległych do gruczołu krokowego oraz w spermie, z którą też jest wydalany.¹⁰² Przeprowadzono badania, wskazujące że przyjmowanie selenu może zwiększyć ruchliwość plemników.

Naturalne źródła selenu: ryby morskie, produkty zbożowe, otręby, drób, owoce morza, czosnek, śladowe ilości w warzywach i owocach.[14]

Zioła- naturalny sposób na potencję

Od niepamiętnych czasów ludzie szukali środków, które byłyby pomocne w leczeniu zaburzeń seksualnych, a także urozmaiciły ich życie intymne. W przeszłości stosowano w tym celu jedynie substancje pochodzenia roślinnego, które były najbardziej zróżnicowaną grupą afrodyzjaków. Uważano je za środki pobudzające do spółkowania, ułatwiające pozbycie się nieśmiałości, wzmacniające rozkosz cielesną, wywołujące pożądlivość płciową. Miały pobudzić na nowo osłabioną lub zmęczoną męskość, wzmacniać potencję albo poprawić erekcję, przedłużając ją. Zioła działają różnokierunkowo na organizm człowieka, powodując także skojarzenia wzrokowe, smakowe i zapachowe. Inne działają pobudzające, ogólnie wzmacniając i choć nie zawierają hormonów to wpływają na ich poziom. Niektóre rośliny zwiększają syntezę tlenu azotu, czynnika który wpływa relaksująco na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, zwiększając dopływ krwi do ciał jamistych, przeciwdziałając zaburzeniom erekcji u mężczyzn i ułatwiają odczuwanie pełnej satysfakcji u kobiet. Korzystny jest też efekt antyoksydacyjny, wywierany przez zawarte w roślinach składniki mineralne, który przeciwdziała uszkodzeniom w obrębie narządów płciowych. Także działanie uspakajające surowców roślinnych jest przydatne w osłabieniu napięć i stresów, związanych z niepewnością w odniesieniu do partnera. Niektóre wyciągi roślinne stosowane zewnętrznie w postaci olejków i maści działają przez skórę na nerwy albo na układ krwionośny. W ten sposób można pobudzić pęczniecie członka lub łechtaczki do tego stopnia, że pojawia się wzmożona pobudliwość seksualna. Często uważano, że rośliny mogą leczyć bezpłodność, zwiększyć zdolność płodzenia oraz podnieść rozrodczość. Stosowane były jako środki wzmacniające narządy rozrodcze, przygotowując je w ten sposób do funkcji rodzenia.[15]

Preparaty te są skuteczne u osób z łagodnymi i umiarkowanymi zaburzeniami erekcji. Nie wywołują one jednorazowej erekcji, jednak mogą być skuteczne w długoterminowej terapii jako preparaty wspomagające leczenie podstawowe.[15]

Na rynku farmaceutycznym corocznie pojawiają się nowe gamy produktów – suplementów, bądź leków wpływających pozytywnie na potencję i życie seksualne zarówno mężczyzn jak i kobiet. Z reguły są to preparaty posiadające w swoim składzie substancje roślinne, których pozytywne wspomaganie funkcjonowania narządów płciowych i popędów odnotowywano od lat. Poniżej wymienię i scharakteryzuję najważniejsze z nich.

Korzeń Żeń-Szenia (RadixGinseng)

Główne substancje czynne tej części rośliny mają charakter saponin triterpenowych, są to tak zwane ginsenozydy. Oddziałują one na czynność wszystkich organów wewnętrznych, a także gruczołów wydzielających hormony (kora nadnerczy, gruczoł tarczowy, przysadka mózgowa). Pobudzają przemianę węglowodanową i lipidową, obniżają poziom cukru we krwi, działają ochronnie na wątrobę, usprawniają prace mięśnia sercowego, a także hamują agregację płytek krwi i tworzenie

tromboksanu. Najistotniejsza rola rośliny sprowadza się jednak do pobudzania organizmu i mechanizmów popędowych w życiu człowieka. Mechanizm działania tego surowca polega na zwiększaniu syntezy tlenku azotu (NO) w śródbłonku dużej ilości narządów, włączając ciała jamiste, i w konsekwencji doprowadzają do rozszerzenia naczyń krwionośnych. Rozluźnienie mięśni gładkich, prowadzi u mężczyzn do erekcji. Także u kobiet podwyższony poziom NO prowadzi do lepszego dopływu krwi do narządów płciowych, lepsze ich nawilżenie, a to prowadzi do odczuwania pełnej satysfakcji ze współżycia seksualnego. Preparaty z Żeń-szeniem należy przyjmować przez dłuższy czas, do 3 miesięcy, ponawiając ich stosowanie po przezwie.[15]

Preparaty zawierające surowiec: Braveran, Stimea, Stimea Intense, Maxi Love, Permen, Liderin.

Liść Młorzęb (Ginkgo folium)

Działanie tego surowca związane jest z obecnością flawonoidów, terpenów i proantocyjanidy. Związki czynne podobnie jak w przypadku korzenia żeń-szenia usprawniają przepływ krwi przez naczynia krwionośne, zmniejszają ich przepuszczalność poprzez zwiększenie elastyczności oraz stymulują uwalnianie w komórkach śródbłonka czynnika, który powoduje rozszerzenie naczyń.110U mężczyzn, którzy przyjmowali preparaty zawierające ten surowiec w innych celach, zauważono korzystny wpływ na erekcję. Dzieje się tak przez usprawnienie krążenia obwodowego i aktywność przeciw agregacyjnej, która zwiększa przepływ krwi w narządach płciowych poprawiając funkcje seksualne. Natomiast u kobiet, które stosowały napary z liści młorzębu, po miesiącu stosowania, stwierdzono zwiększoną liczbę odbytych stosunków, częstsze orgazmy, oraz ogólną poprawę jakości życia seksualnego.[15]

Preparaty zawierające surowiec: Erotic dla kobiet i mężczyzn,

Ziele i owoce buzdyganku ziemnego (TribulusTerrestris)

Buzdyganek ziemny to roślina, której ekstrakt pobudza wydzielanie testosteronu, pozytywnie wpływa na proces spermatogenezy, na aktywność i żywotność plemników oraz na jakość erekcji. Ziele i owoce używano w medycynie chińskiej jako środek wzmacniający oraz afrodyzjak. Dodatkowo roślina ta zawiera substancje takie jak: l-arginina, l-karnityna, selen, cynk, miedź, kwas foliowy, które wspomagają organizm mężczyzny do przygotowania się do roli ojca. Buzdyganek także jest rośliną stosowaną u kobiet jako środek zwiększający libido, potęgujący doznania erotyczne. Wskazaniem do stosowania u pań jest: oziębłość płciowa, łagodzenie objawów klimakterium, oraz niektóre przypadki niepłodności[15].

Preparaty zawierające surowiec: Braveran, Permen, Permen King, Vitasteron Max.

Korzeń maki (LepidiumMeyenii)

Surowiec rośliny zawiera aminokwas:l-argininę, który stanowi główne źródło zaopatrywania organizmu w tlenek azotu. Dzięki niej poprawia się przepływ krwi, naczynia krwionośne znacznie poszerzają się, a co za tymi idzie znacząco poprawia się jakość współżycia seksualnego. Dlatego maki polecana jest parom planującym

potomstwo i które chcą dobrze przygotować swój organizm na poczęcie dziecka. Zwłaszcza, że zaliczany jest do afrodyzjaków, które pobudzają popęd seksualny. Wyciąg z korzenia maka zalecany jest również w wielu schorzeniach ginekologicznych takich jak: zespół policystycznych jajników, nieregularna menstruacja, zespół napięcia przedmiesiączkowego, nieregularne owulacje, oraz w przypadku innych schorzeń o podłożu hormonalnym. Maka zawiera także cały zbiór składników odżywczych takich jak: białko, tłuszcze, węglowodany, aminokwasy, żelazo, wapń, cynk, miedź, mangan, jod, a także nienasycone kwasy tłuszczowe, sterole i witaminy: A, witaminy z grupy B, C i E. Popularność tego surowca zwiększyła się ze względu na jego działanie wzmacniające, energizujące oraz poprawiające funkcję umysłową [15].

Preparaty zawierające surowiec: Braveran, MACA- kapsułki, MenMag, Erektion.

Nasiona Guarany

Głównymi substancjami aktywnymi nasion guarany są guaranina i kofeina, które mają podobny sposób działania. Składniki te działają stymulująco na układ nerwowy, zwiększają czujność psychiczną, ułatwiają zapamiętywanie, zmniejszają uczucie zmęczenia, zwiększają odporność i wytrzymałość organizmu. Dodatkowo mają właściwości antyoksydacyjne, antyagregacyjne, moczopędne i afrodyzjakalne. Działanie pobudzające guarany porównuje się do napojów takich jak: kawa czy herbata, które również zawierają kofeinę, jednak jej działanie jest bardziej długotrwałe, gdyż efekty utrzymują się nawet do 6 godzin po jej spożyciu [15].

Preparaty zawierające surowiec: Penigra, Eroherb, Maxi Love, Energia Maxx, StimmeaVena, Erektion.

Ziele Damiany-Turneradiiffusa- Damiana

Ziele Damiany zawiera sterole, flawonoidy, a także olejki eteryczne. Jego działanie polega na wyrównywaniu poziomu hormonów, w związku z czym polecany jest kobietom w zespole napięć przedmiesiączkowych i dolegliwości związanych z okresem menopauzy. Surowiec zalecany jest również mężczyznom. Część naukowców twierdzi, że powoduje lekkie przekrwienie cewki moczowej zwiększając wrażliwość prącia na bodźce zewnętrzne. Dodatkowo działa przeciwdepresyjnie, przeciws stresowo, zwiększając wydolność fizyczną i psychiczną [15].

Zalecana dzienna dawka preparatu to 50-60mg 3 razy dziennie.

Ziarno Kakaowca

Nie każdy wie, że substancje czynne występujące w ziarnach popularnego kakaowca mają duży wpływ na naszą płodność. Teobromina oraz fenylotylamina wpływa na wzrost stężenia endorfin i serotoniny, czyli neuroprzekaźnika zwanego hormonem szczęścia, co poprawia nasz nastrój i pobudza organizm. A jak wiadomo dobry nastrój powoduje, że związek dwojga ludzi kwitnie, ma się ochotę spędzać więcej czasu razem, troszczyć się o siebie. Ziarno kakaowca jest również cennym źródłem magnezu, pierwiastka, który pobudza przysadkę mózgową do wydzielania hormonów. Odpowiedni jego poziom wpływa na pracę serca, co w rezultacie dotle-

nia mózg i wszystkie narządy. Poza magnezem surowiec zawiera: chrom, wapń, żelazo, cynk, miedź, witaminy A, E i B.[15]

Ziele owsa (Owies zwyczajny)

Ziele owsa posiada zróżnicowany skład chemiczny: saponozydy steroidowe, flawony, oligosacharydy i polisacharydy, sterole, substancje białkowe, peptydy, witaminy (B1, B2, B12, A, E, K, PP), aminokwasy oraz związki mineralne. Dawniej surowiec stosowany był w bezsenność i napięciu nerwowym ze względu na swoje właściwości uspakajające. Ziele owsa oddziałuje na funkcję seksualną poprzez uwalnianie testosteronu, który popędza centra erotyczne zlokalizowane w mózgu. Zalecana dawka dobową u mężczyzn to 300mg suchego wyciągu, natomiast u kobiet wynosi ona 600mg.[15]

L-arginina

Arginina jest aminokwasem endogennym, który występuje w sposób naturalny w ludzkim ciele i może być wytwarzany z innych związków. Dzięki niej zachowana jest równowaga wewnętrzna w organizmie człowieka. Arginina jest niezbędny do usuwania szkodliwego amoniaku, stymuluje produkcję hormonu wzrostu, uczestniczy w przemianie tłuszczów. Jednak jednym z jej głównych zadań jest zwiększenie produkcji tlenu azotu, co pozytywnie oddziałuje na mięśniówkę naczyń krwionośnych. Poprzez ograniczenie napięcia naczyń krwionośnych polepsza się przepływ krwi w organizmie, powodując tym samym lepsze dotlenienie tkanek. Działanie to dotyczy wszystkich naczyń krwionośnych, również w obrębie narządów płciowych. Stąd też aminokwas ten zwiększa ilość krwi dostarczanej do członka po zadziałaniu bodźca. Prowadzi to do uzyskania wzwodu i powoduje erekcję.[18]

Obszary w których działa l-arginina to:

- stymulacja produkcji hormonu wzrostu
- zwiększenie masy mięśniowej
- wzrost produkcji spermy oraz ruchliwości plemników
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia zakrzepów i udarów
- skrócenie czasu rekonwalescencji po ataku serca

Organizm posiada zdolność do syntezy l-argininy i innych aminokwasów, jednak z wiekiem procesy te ulegają znacznemu osłabieniu. Efektem tego mogą być: trudno gojące się rany, wysypki skórne, wypadanie włosów, zaburzenia erekcji. Należy wówczas wspomóc organizm preparatami dostępnymi w aptece bez recepty zawierające l-argininę np.: Liderin, Permen, Permen King, Braveran, Vitasteron Max, Stimea, Stimea Intense, Natursteron, Love Max, Clavin, Clavin Strong [18].

Androgeny

Androgeny są to hormony o budowie steroidowej. U mężczyzn produkowane są przez komórki Leydiga (śródmiaższowe) znajdujące się w męskich gonadach, czyli jądrach, a także przez część siateczkowatą kory nadnerczy. Androgeny występują także u kobiet jednak w mniejszym stężeniu niż u panów. Wytwarzane są przez

jajniki i tak jak u mężczyzn przez część siatkowatą kory nadnerczy. Są syntezowane z cholesterolu, a cały proces produkcji podlega regulacji przez hormon tropowy wytwarzany w przednim płacie przysadki mózgowej- lutropinę. Do androgenów wytwarzanych w jądrach należą: testosteron, androsteron, 5-alfa-dihydrotestosteronu. Natomiast w jajnikach zachodzi synteza dihydrotestosteronu i androstendionu, a w korze nadnerczy testosteronu i dehydroepiandrosteronu (DHEA).

Androgeny odpowiadają za powstanie drugorzędowych cech płciowych (czyli męską budowa ciała, typowe owłosienie, głos, libido), kształtowanie się męskich narządów płciowych w życiu płodowym. U kobiet działając hamująco na przysadkę blokują jajczkowanie. Wywołują dodatkowo maskulinizację, czyli owłosienie ciała typu męskiego, trądzik, zmianę głosu.

Zastosowanie lecznicze androgenów dotyczy głównie zaburzeń czynności płciowych. Stosuje się je w niedoczynności hormonalnej jąder, a więc u chłopców w przypadki opóźnionego dojrzewania płciowego, a u mężczyzn w przypadku impotencji. Androgeny mogą być stosowane u kobiet w określonych przypadkach zaburzeń miesięczkowych, w zaburzeniach okresu przekwitania lub raku piersi. Bez względu na przeciwwskazanie do stosowania androgenów u mężczyzn jest przerost i rak gruczołu krokowego oraz rak piersi.[19]

Testosteron

Testosteron jest głównym hormonem płciowym, wpływającym na procesy przebiegające w centralnym układzie nerwowym oraz na fizjologię i farmakologię wzrodu. Jest on niezbędny zarówno dla istnienia normalnego libido, jak i występowania spontanicznego wzrodu oraz prawidłowego wytrysku. Narastający z wiekiem hipogonadyzm wiąże się z obniżeniem zainteresowań seksualnych i z pogarszaniem się jakości wzrodu. Stan ten może być skorygowany przez uzupełnienie testosteronu.[19]

Testosteron jest stosowany w leczeniu głównie w postaci estrów z kwasami organicznymi: octowym lub propionowym. Najczęściej stosowany jest pozajelitowo, tzn. domięśniowo, ponieważ nie wchłania się z przewodu pokarmowego. Testosteron jest stosowany w postaci wodnej zawiesiny mikrokryształicznej, która ma przedłużone działanie oraz w postaci peletek również o przedłużonym działaniu do implantacji podskórnej. Propionan testosteronu stosuje się w dawce od 5mg do 10mg domięśniowo co 1-3 dni. Estrы testosteronu z kwasami organicznymi (np. kwas enanatowy) są związkami o przedłużonym działaniu. Po wstrzyknięciu domięśniowym enanatu testosteronu działanie utrzymują się około miesiąca. Jeszcze inne preparaty estrów testosteronu wykazują aktywność przez 2 tygodnie do miesiąca. Natomiast podskórne wprowadzenie tabletek testosteronu w dawce 100-600mg powoduje jego powolne wchłanianie przez okres od 6 do 8 miesięcy.[19]

Testosteron wpływa na:

- utrzymanie prawidłowej czynności narządów płciowych
- proces tworzenia się spermy
- silnie pobudza funkcję seksualną

- wzmacnia pożądanie oraz erekcję

U mężczyzn wskazany jest w terapii substytucyjnej przy niedoborze androgenów, niedorozwoju narządów płciowych, obniżonej potencji, impotencji i spadku libido, a także w tzw. pokastracyjnym lub terapii hormonalnej andropauzy.

Poza działaniami oczekiwanymi testosteron zastosowany w terapii w nadmiarze może wykazywać szereg efektów niepożądanych. Przedawkowanie preparatów z hormonem u mężczyzn może wywołać reakcje alergiczne, stopniowy zanik jąder, a co za tym idzie nieprawidłowości w produkcji plemników. Ponadto mężczyźni skarżą się na bolesne wzdęcia i zaobserwowanie niewłaściwego nadmiernego przerostu gruczołów piersiowych. Kumulacja skutków negatywnych prowadzi do całkowitej bezpłodności.[19]

Przedawkowane terapie hormonalne stosowane u kobiet wywołują trądzik, pojawienie się łysienia typu męskiego, zaburzenia miesiączkowania i brak owulacji. Ponadto panie narzekają na odczucie puchnięcia ciała, przez zatrzymanie wody w organizmie.

Testosteron ma toksyczny wpływ na wątrobę, a jego nadmiar prowadzi do uszkodzenia, marskości wątroby. Ponadto zaburza procesy krzepnięcia krwi, wywołuje bóle mięśni, głowy, nudności. Ten fakt zmusza do przemyśleń przed zastosowaniem hormonu bez konsultacji ze specjalistą.[19]

Prasteron (Dehydroepiandrosteron, DHEA)

Prasteron, to naturalny hormon produkowanym przez korę nadnerczy. Posiada słabe działanie androgenne i jest prekursorem testosteronu. Dostępny jest bez recepty w tabletkach powlekanych w dawkach 5,10 i 25mg substancji czynnej. Zalecany jest głównie mężczyzną w okresie andropauzy, u których doszło do fizjologicznego obniżenia testosteronu we krwi w skutek niedoboru dehydroepiandrosteronu w organizmie.

DHEA ulega fizjologicznej przemianie enzymatycznej do testosteronu, w wyniku czego dochodzi do zwiększania poziomu tego hormonu we krwi. Pozwala to na osiągnięcie pozytywnego wpływu na psychikę, nastrój, sprawność seksualną, potencję oraz wzrost libido u mężczyzn. DHEA stabilizuje rozchwianą gospodarkę hormonalną, łagodzi objawy andropauzy, zwiększa pożądanie seksualne i satysfakcję ze współżycia.

Tabletki zawierające dehydroepiandrosteronem należy przyjmować regularnie. Dawka początkowa to 10 mg raz na dobę, do maksymalnie 50 mg w ciągu dnia po 8 tygodniach stosowania. Powinny być przyjmowane zgodnie z fizjologicznym cyklem syntezy i wydzielania prasteronu, czyli w godzinach porannych, w trakcie posiłku.

Działanie niepożądane występują bardzo rzadko, sporadycznie pacjenci narzekają na nudności, wzmogoną potliwość, zwiększony apetyt, czy odczuwalny wzrost gruczołu krokowego [19].

Preparaty zawierające DHEA: Styment, DHEA Eljot, BioStym Balance.

Inhibitory fosfodiesterazy typu 5

Wprowadzenie tych leków do praktyki klinicznej było prawdziwą rewolucją w leczeniu zaburzeń erekcji. Podczas podniecenia z zakończeń nerwowych w obrębie ciał jamistych prącia uwalnia się tlenek azotu (NO). Aktywuje on cyklazę guanylową, co w konsekwencji prowadzi do powstania cyklicznego monofosforanu guanozyny (cGMP) z guanozynotrifosforanu (GTP). Monofosforan guanozyny odpowiedzialny jest za rozkurcz mięśni gładkich ciał jamistych i powoduje napływ krwi, a w konsekwencji erekcję. Cykliczny monofosforan guanozyny rozkładany jest do GMP pod wpływem fosfodiesterazy typu 5 (PDE5). Inhibitory PDE5 selektywnie i odwracalnie blokują ten enzym, powodując opóźnienie rozkładu drugiego przekaznika, a tym samym utrzymywanie się stężenia cGMP na wysokim poziomie. Leki z tej grupy działają tylko przy obecności stymulacji seksualnej. Przeciwwskazaniem do stosowania leków z grupy inhibitorów PDE5 jest między innymi stosowanie azotanów organicznych w każdej postaci oraz choroba Peryoniego.[19]

SILDENAFIL

Preparat dostępny jest w dawkach 25mg, 50mg i 100mg.

Substancja czynna, która w 1992 roku została odkryta jako lek na chorobę niedokrwienną serca. Podczas przeprowadzanych prób klinicznych zauważono, iż jednym ze skutków ubocznych leku jest długotrwała i silna erekcja. W 1998 roku sildenafil został opatentowany przez firmę Phizer pod nazwą Viagra.¹³⁴ Do jej odpowiedników zaliczamy: Zenegra, Penegra, Silagra i Maxigra. Ich działania jest takie samo, jednak różni się ceną co jest wynikiem prowadzenia długoletnich kampanii reklamowych. Viagra i jej generyki dostępne są tylko dla mężczyzn. Z racji tego, że problem z zaburzeniami seksualnymi dotyczą również kobiety, została stworzona odpowiednik Viagry dla kobiet pod nazwą Lovegra. Modyfikacja składu substancji pomocniczych sprawiła, że jest ona bezpieczna dla płci żeńskiej.[16]

Działanie leku związane jest ze zwiększonym stężeniem cyklicznym monofosforanem guanozyny i nasileniem działania tlenu azotan w komórkach mięśni gładkich ciał jamistych prącia. Wspomaga rozkurcz mięśni gładkich w ciałach jamistych, wywołując zwiększenie napływu krwi do prącia w trakcie podniecenia seksualnego.¹³⁶

Sildenafil umożliwia odbycie stosunku płciowego mężczyzną, u których występuje trudność z erekcją w wyniku problemów natury psychicznej lub neurologicznej. Nie pomaga ona natomiast, gdy problem impotencji związany jest z zanikiem ciał jamistych członka lub w wyniku niskiego ciśnienia krwi. Sildenafil pozwala na osiągnięcie trwałego wzwodu umożliwiającego satysfakcję z odbycia stosunku płciowego. U osób, które mają problem ze wzwodem lekarz ocenia stopień i charakter tych trudności, po czym zaleca dawkę leku, która powoduje utrzymanie erekcji przez okres od 30 do 60 minut.

Działania nieporządkowane, np. suchość w jamie ustnej występują bardzo rzadko. Przedawkowanie Sildenafil prowadzi do nienaturalnie długo utrzymującego się

wzwodu, który może trwać nawet do 6 godzin. Natomiast nadużywanie tej substancji przez zdrowych mężczyzn, może prowadzić do trudności w osiągnięciu wzwodu bez uprzedniego zażycia jej, bolesnych obrzęków członka, które z kolei mogą doprowadzić do ciężkich stanów zapalnych i niszczenia ciał jamistych. Sildenafil blokuje enzym rodopsynazę, który jest niezbędny do przekazywania impulsów nerwowych z oka do mózgu, dlatego może doprowadzić do zmian w funkcjonowaniu mięśni oka. Efektem tego mogą wystąpić objawy „widzenia na niebiesko”, niekontrolowane ruchy gałki ocznej, kilku godzinna ślepotą, która zdarza się bardzo rzadko.[16]

Zalecana dawka to 50mg przyjmowana w zależności od potrzeb na około 1godziny przed planowanym odbyciem stosunku płciowego. W zależności od tolerancji i skuteczności dawkę można zwiększyć do 100mg lub zmniejszyć do 25mg. Maksymalnie można przyjąć 100 mg raz dziennie. Picie alkoholu może spowodować pogorszenie osiągnięcia erekcji, dlatego nie zaleca się spożywania go przed zażyciem Sildenafil. Dodatkowo przyjęcie leku podczas posiłku, a zwłaszcza z tłustymi potrawami może opóźnić działanie leku.[16]

Wardenafil

Preparat dostępny jest w dawkach 5mg, 10mg, 20mg pod nazwą Levitra, Valif.

Wardenafil jest drugim lekiem z grupy inhibitorów fosfodiesterazy typu 5 pierwszej generacji. Jego maksymalne stężenie w surowicy uzyskiwane jest po 40 minutach, a czas półtrwania wynosi 4-6 godzin. Działa ponad 4 godziny i ma zbliżony profil farmakokinetyczny i farmakodynamiczny do sildenafilu. Ponad 80% pacjentów przyjmujących Wardenafil zgłaszało poprawę erekcji. Posiłki bogatotłuszczowe nie wpływają na metabolizm leku. Wydalany jest z żółcią, co sprawia, że nie trzeba redukować dawki u chorych z niewydolnością nerek.[16]

Jest stosowany w leczeniu zaburzeń erekcji, polegających na niezdolności do uzyskania lub utrzymania wzwodu prącia w stopniu wystarczającym dla osiągnięcia zadowalającego stosunku płciowego. Warunkiem do uzyskania pożądanego efektu jest stymulacja seksualna.[16]

Działania niepożądane w tym przypadku także występują rzadko i należą do nich, m.in. bóle głowy i uderzenia gorąca, nudności i wymioty, biegunki, infekcje układu moczowego, przejściowe zaburzenia widzenia, kołatanie serca, ból w klatce piersiowej. Zalecana dawka preparatu wynosi 10 mg, przyjmowana razem z posiłkiem lub niezależnie od niego, na około 25 do 60 minut przed rozpoczęciem aktywności seksualnej. Początek działania może być opóźniony, jeżeli lek przyjmuje się wraz z posiłkiem wysokotłuszczowym. W zależności od skuteczności i działań niepożądanych dawkę leku można zwiększyć maksymalnie do 20mg lub zmniejszyć do 5mg. Pacjenci z zaburzeniem czynności wątroby lub ciężkim zaburzeniem czynności nerek powinni rozpocząć leczenie od dawki 5mg. Maksymalna zalecana częstotliwość stosowania to jedna tabletką na dobę.

Tadalafil

Jest dostępny w dawkach 20 mg, 10 mg, 5 mg i 2,5mg pod nazwą Cialis, Tadalafil. Tadalafil jest jedynym przedstawicielem z tej grupy leków. W porównaniu do sildenafilu i wardenafilu cechuje go znacznie dłuższy czas działania. Jego maksymalne stężenie we krwi występuje po upływie 2 godzin od przyjęcia, a okres półtrwania wynosi 17,5 godziny. Co oznacza, że pacjent posiada dłuższy czas na podjęcie próby współżycia płciowego. Działanie zaczyna się po upływie 30 minut. Szybki początek działania i długi okres półtrwania pozwala na podjęcie współżycia płciowego przez 24 do 36 godzin. Tadalafil okazał się skuteczny również u pacjentów z różną etiologią zaburzeń wzwodu, polepszając erekcję u 81% pacjentów. Posiłki bogate w tłuszcze oraz alkohol w niewielkich dawkach nie wpływają na skuteczność leku.

Pacjenci stosujący preparaty zawierające tadalafil skarżą się dość często na bóle głowy, pleców i mięśni, zaczerwienienia twarzy zawroty głowy, problemy żołądkowe i wzmożoną potliwość.

Tadalafil w dawce 5mg oraz 2,5mg są dostępne w leku do codziennego przyjmowania. Jest przeznaczony dla mężczyzn z długotrwałymi zaburzeniami erekcji. Należy stosować jedną tabletkę dziennie, umożliwia to gotowość do odbycia stosunku niezależnie od czasu i miejsca. Dawka 10 mg i 20 mg są dostępne w tabletkach do stosowania w razie potrzeby. Tadalafil najlepiej jest zażyć na 30 - 60 minut przed stosunkiem płciowym. Jego długa aktywność pozwala na zastosować go w czasie od 1 do 36 godzin przed aktywnością seksualną.[18]

PODSUMOWANIE

W przypadku przejściowych problemów z potencją zalecane są preparaty dostępne w aptekach bez recepty. Zawierają one głównie składniki roślinne, witaminy i minerały, które wspierają sprawność seksualną, sprzyjają odczuwaniu satysfakcji ze stosunku, mają pozytywny wpływ na płodność mężczyzn jak i kobiet, ale i ogólnie wzmacniają organizm. Jednak dość często sama suplementacja nie wystarcza. Powodem tego może być wiele czynników takich jak: stres, przemęczenie, różnego rodzaju choroby i przyjmowane w związku z nimi leki, które mają istotny wpływ na jakość naszego życia seksualnego. Należy zasięgnąć wówczas porady lekarza, który w odpowiedni sposób dobierze kurację farmakologiczną. Erekcja po zażyciu takich leków jest większa niż naturalna, dlatego musi być dobrana indywidualnie dla pacjenta inaczej może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

1. W. Kopaliński, Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, Wiedza Powszechna, Warszawa 1989
2. K. Imieliński, Seksuologia – zarys encyklopedyczny, PWN, Warszawa 1985
3. W.B. Skrzydlewski, Etyka seksualna. Przemiany i perspektywy, Wydawnictwo M, Kraków 1999

4. Z. Lew-Starowicz, Encyklopedia erotyki, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2004
5. Z. Lew – Starowicz, V. Skrzypula-Plinta, Podstawy seksuologii, PZWL, Warszawa 2010
6. K. Imieliński, Zarys seksuologii i seksiatrii, PZWL, Warszawa 1982
7. K. Imieliński, Człowiek i seks, IWZZ, Warszawa 1986
8. www.potencj.pl/potencja
9. <http://www.medan.pl/nowosci-naukowe/sex-i-hormony/>
10. Z. Lew- Starowicz, Atlas psychofizjologii seksu, PZWL, Warszawa 1999
11. D. Stroniska, Zdrowie i życie seksualne, PWN, Warszawa 2013
12. Earl Mindell, Żywność jako lekarstwo, Wydawnictwo Wiedza i Życie S.A., Warszawa 1977
13. H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka-żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2000,2004
14. Witaminy i mikroelementy, Prószyński i S-ka SA, Warszawa 1997
15. Christian Ratsch Rośliny miłości- Afrodyzjaki wczoraj i dziś, Wydawnictwo GAMMA, Warszawa 1992
16. Irena Matławska Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji, Poznań 2008
17. Ryszard Korbuta, Farmakologia po prostu, WUJ, Kraków 2009
18. W. Kostowski, Z. S. Herman, Farmakologia. Podstawy farmakoterapii, PZWL, Warszawa.
19. Andrzej Gomuła, Wpływ hormonów płciowych i neurotransmiterów na funkcje i zachowania seksualne - praca pogładowa

STRESZCZENIE

Problemy z potencją występują u mężczyzn jak i u kobiet, pomimo, że jest ona raczej zarezerwowana do określenia męskiej sprawności seksualnej. Są to jednak zaburzenia nieprzyjemne dla obu płci. Osłabienie potencji pojawia się u coraz młodszych osób, głównie dotyczy to mężczyzn. Przedstawione w mediach wyobrażenia męskości sprawiają, że w razie problemów z potencją panowie próbując ukryć dolegliwość coraz częściej uciekając z sypialni. Głównym powodem tego są czynniki takie jak: stres, przepracowanie, siedzący tryb życia, nadużywanie alkoholu i innych używek a zwłaszcza niezdrowa dieta, która powoduje braki w witaminach i mikroelementach znajdujące się w naszym organizmie. Tego typu problemy powodują, że potencja jest jedynie zaburzona. Jednak są schorzenia znaczne poważniejsze, które należy wyleczyć, aby odzyskać sprawność seksualną, a należą do nich: choroby serca i układu krążenia, zaburzenia hormonalne cukrzyca, otyłość. W przypadku przejściowych problemów z potencją zalecane są preparaty dostępne w aptekach bez recepty. Zawierają one głównie składniki roślinne, witaminy i minerały, które wspierają sprawność seksualną, sprzyjają odczuwaniu satysfakcji ze stosunku, mają

pozytywny wpływ na płodność mężczyzn jak i kobiet, ale i ogólnie wzmacniają organizm. Jednak dość często sama suplementacja nie wystarcza. Powodem tego może być wiele czynników takich jak: stres, przemęczenie, różnego rodzaju choroby i przyjmowane w związku z nimi leki, które mają istotny wpływ na jakość naszego życia seksualnego. Należy zasięgnąć wówczas porady lekarza, który w odpowiedni sposób dobierze kurację farmakologiczną. Erekcja po zażyciu takich leków jest większa niż naturalna, dlatego musi być dobrana indywidualnie dla pacjenta inaczej może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

ABSTRACT

Potential problems exist in men and women, although it is rather reserved for the determination of male sexual performance. However, these are unpleasant disorders for both sexes. The weakening of potency appears in increasingly younger people, mainly men. The images of masculinity presented in the media cause that in the event of problems with the potential gentlemen trying to hide the discomfort more and more often escaping from the bedroom. The main reasons for this are factors such as: stress, overwork, sedentary lifestyle, alcohol and other substance abuse, and especially an unhealthy diet that causes deficiencies in vitamins and microelements found in our body. Problems of this kind cause that the potential is only disturbed. However, there are more serious diseases that must be cured to regain sexual fitness, and include them: cardiovascular and cardiovascular diseases, hormonal disorders, diabetes, obesity. In the case of transient problems with the potential, preparations available in pharmacies without a prescription are recommended. They contain mainly vegetable ingredients, vitamins and minerals that support sexual performance, promote satisfaction with intercourse, have a positive effect on male and female fertility, but also generally strengthen the body. However, quite often, supplementation alone is not enough. The reason for this may be many factors such as: stress, fatigue, various types of diseases and medicines taken with them that have a significant impact on the quality of our sex life. Consult a physician who will appropriately choose a pharmacological treatment. Erection after taking such drugs is greater than natural, therefore it must be individually adjusted to the patient, otherwise it may have serious health consequences.

Artykuł zawiera 57721 znaków ze spacjami